

خانه های سالمندان و مراکز نگهداری
روزانه سالمندان
استاد محترم : سرکار خانم دکتر محمدی
دانشجویان :
مژگان کیایی
فاطمه کاظمی
ترم دو کارشناسی ارشد پرستاری
سالمندی

خانه سالمندان :

▶ خانه سالمندان یک تبعیدگاه و سکونت گاه اجباری نیست و سالمندان طرد شدگان و از کار افتادگان جامعه نیستند، این خانه، چند اتاق ساکت و بی روح که افراد زیادی در آنها جای داده شده اند و حقوق انسانی اشان به رسمیت شناخته نشده، نیست، بلکه سناریویی زنده و پویا شامل فضاهای گرم و اجتماعی است که هر سالمند با توجه به شرایط و احساسات خاص خود امکان حضور و شرکت در آن با اهداف

گوناگون و متنوعی را میسر می کند و به آنها امکان می دهد تا

پیدایش خانه های سالمندان در جهان:

► گرچه منبع کامل و دقیقی درباره تاریخچه ایجاد و تأسیس مراکز نگهداری سالمندان در دست نیست، ولی از مطالب و اطلاعات پراکنده می توان دریافت که مراکز سالمندان اولیه در هر جامعه، متناسب با وضعیت اجتماعی، اقتصادی

پیدایش خانه های سالمندان در جهان:

► در قرون وسطی، سالمندانی که خانواده ای نداشتند و یا خانواده آنها قادر به نگهداری از آنان نبوند، معمولاً توسط دیر محل نگهداری می شدند. شاید بتوان گفت که دیر اولین محلی است که برای نگهداری و مراقبت سالمندان تنها و نیازمند اختصاص می یافته است. در این خانه ها با سالمندان مانند دیوانه ها رفتار می شد و از هر ۱۰ نفر، ۸ نفر به ناراحتی روانی دچار می شد و ۲ نفر نیز جان خود را از دست می داد.

پیدایش خانه های سالمندان در جهان:

▶ در ایالات متحده آمریکا نیز چندین مرکز سالمندان به نام «شهر خورشید» یا «آفتاب شهر» برای اسکان سالخوردگان با سطح زندگی بالا وجود دارد.

▶ اکثر سالمندان در نیوزیلند در منازل شخصی زندگی می کنند، به نحوی که از هر ده سالمند، ۹ نفر منزل شخصی دارند و ۱/۸ درصد در آسایشگاه به سر می برند.

▶ در ژاپن نیز مانند سایر کشورها، سالمندان به تنهایی زندگی می کنند.

پیدایش خانه های سالمندان در ایران :

در ایران، توجه به سالمندان به صورت جدی در اوایل دهه چهل قرن حاضر در قانون چهارم عمران کشور مطرح شد و در آن برنامه، اعتباری به منظور جمع آوری سالمندان مطرح شد و در آن برنامه، اعتباری به منظور جمع آوری سالمندان در خانه های مخصوص نگهداری از آنان پیش بینی گردید که بر اساس آن، دو آسایشگاه خیریه در سال ۱۳۴۲ در تهران تأسیس گردید و سپس در سال های بعد بر تعداد آنها افزوده گشت.

► در حال حاضر ۴۳ آسایشگاه در سطح کشور

فعالیت دارند که ۲۸ واحد آن دولتی و ۱۵ واحد

آیین نامه خانه های سالمندان

► بر اساس قانون تشکیل سازمان بهزیستی و بند ۹ ماده ۲۶ قانون تنظیم بخشی از مقررات مالی دولت مصوب ۲۷,۱۱,۸۰ مجلس شورای اسلامی صدور پروانه فعالیت برای ایجاد مراکز توانبخشی و نگهداری سالمندان بر عهده سازمان بهزیستی کشور میباشد ، این آیین نامه در اجراء قانون مذکور و ماده ۳ از آیین نامه نحوه صدور پروانه های بهزیستی مصوب ۸۱,۴,۴ شورای معاونین سازمان توسط معاونت توانبخشی سازمان تهیه و به تصویب شورای معاونین سازمان بهزیستی کشور رسیده است.

دگرگونی ها و ویژگی های خاص سالمندان از فردی به فرد دیگر به طور قابل ملاحظه ای تغییر می کند. بنابراین در طراحی خانه های سالمندان بایستی به آنها توجه نمود. این ویژگی ها عبارتند از:

- تغییرات ظاهری
- ضعف قوای حرکتی و ماهیچه ای
- کاهش عملکرد دستگاه گوارش
- تغییرات عملکردی قلب و عروق
- تغییر در حافظه و هوش
- ضعف بینایی
- ضعف شنوایی
- ضعف حواس چشایی و بویایی
- ضعف لامسه
- سایر تغییرات جسمانی

شرایط خانه سالمندان:

اتاق های خانه سالمندان:

- ▶ به طور کلی در هر اتاق نباید بیش از ۴ نفر زندگی کنند.
- ▶ اتاق حتماً باید دارای یک پنجره باشد.
- ▶ فضای کافی برای جابه جا کردن و حرکت دادن ویلچر موجود باشد
- ▶ حتما داخل واحد حمام داشته باشد.
- ▶ در اتاق نیز نباید به داخل اتاق های دیگر باز شود.
- ▶ کنار یا بالای تختخواب بیمار باید زنگی برای صدا کردن فوری پرستار یا اعلام خطر وجود داشته باشد
- ▶ آب خوردن در دسترس سالمند باشد.
- ▶ نور کافی برای مطالعه در رختخواب فراهم شود (مثل یک چراغ مطالعه کوچک در بالای تخت).

▶ اگر محیط خصوصی امکان پذیر نیست در فاصله بین تختخواب های اتاق پرده ای باشد تا در صورت نیاز، سالمند بتواند با کشیدن پرده یک محیط خصوصی برای خود ایجاد کند.

➤ اتاق های خانه سالمندان

- تخت نسبت به پنجره باید دید داشته باشد و یک صندلی راحت کنار تخت باشد.
- هر سالمند باید یک کمد جداگانه و هم اتاقی های سازگار ، همزبان و متناسب با خود داشته باشد. در صورت تنایل اتاق تلفن داشته باشد.
- ملحفه های تمیز در دسترس باشد.
- اگر محیط خصوصی در دسترس نیست در فاصله ی بین تخت خوابهای اتاق پرده ای باشد تا در صورت نیاز ، سالمند بتواند با کشیدن پرده یک محیط خصوصی برای خود ایجاد کند.

سرویس های بهداشتی :

▶ طراحی این مکان ها باید طوری باشد که ویلچر در آن ها به راحتی وارد و خارج شود و امکانات مناسب برای افراد معلول داشته باشد.

▶ سینک ها باید مجهز به آب سرد و گرم باشد.
▶ میله های حمایت کننده ای باشد که فرد بتواند در حین حرکت دست خود را به آن ها بگیرد و از آن ها برای تسهیل حرکت استفاده کند.

▶ در این مکان ها باید زنگ هایی وجود داشته باشد که در صورت بروز حادثه فرداً دستاردها

سرویس های بهداشتی :

► کف و دیوار دستشویی، توالت و حمام بایستی با کاشی مناسب پوشیده شود و غیر لغزنده باشد.

► شیرهای آب بایستی اهرمی باشند و به سهولت باز و بسته شود تا سالمندانی که از آرتروز و ورم مفاصل رنج می برند به راحتی بتوانند از آن استفاده کنند.

سرویس های بهداشتی :

حمامی با مساحت حداقل ۱۲ متر مربع (۳×۴) فراهم شود

هرچند، بسیاری از سالمندان، وان را به دوش ترجیح می دهند، به دلایل گوناگون از جمله قابلیت دسترسی بیشتر، پاکیزه تر و اقتصادی تر بودن و قابلیت کنترل دمایی بهتر، استفاده

سالن‌ها و اتاق نشیمن خانه سالمندان

در خانه سالمندان، اتاق نشیمن باید به گونه ای طراحی شود که سالمندان پس از فعالیت روزانه بتوانند در آنجا گردهم آیند و کوتاه زمانی به استراحت بپردازند.

سالن ها و اتاق نشیمن سالمندان

- اماکن عمومی باید نور کافی داشته باشند.
- همچنین در اتاق ها پریشا و لوازم خطرناک باید با رنگ هایی باشند که به شدت جلب توجه کنند
- در سالن ها و اتاق ها باید میله ای دور تا دور اتاق وجود داشته باشد که سالمند هنگام حرکت بتواند از آنها کمک بگیرد
- سالن ها و راهروها باید دست کم آنقدر وسعت داشته باشد که همزمان دو ویلچر بتوانند از کنار هم عبور کنند.
- برای استراحت سالمندان صندلی ها و کاناپه هایی در آنجا تعبیه شود .
- یک تابلوی اعلانات نیز لازم است تا قوانین و خبرهای سرای سالمندان را به اطلاع ساکنان برسانند.

➤ سالن تفریح و ورزش سالمندان

- تمام موسسات سالمندان باید دارای سالن های مناسبی برای ورزش و تفریح سالمندان باشند. وسایل سرگرمی و تفریح متناسب با شرایط به میزان کافی در آنجا وجود داشته باشد.
- مکان ها یا اتاق های خصوصی مناسبی برای ملاقات با دوستان و اعضای خانواده داشته باشد.
- وجود اتاق های خصوصی برای انجام معاینات و اقدامات پزشکی.

➤ ویژگی های محیطی خانه سالمندان

- موسسه باید تمیز باشد و از نظر ظاهری مرتب برسد.
- بو و هوای مطبوع داشته باشد از نظر سر و صدای ترافیک شهر یا دیگر صداهای آزار دهنده دور باشد.
- تهویه مناسب ، هوا و اعتدال درجه حرارت در زمستان ها و تابستان ها ، دسترسی به تلفن عمومی برای همه و صندوق مخصوص برای نامه ها و مرسولات هر فرد .
- تمبر و لوازم مورد نظر باید در دسترس باید تا سالمند بدون مشکل بتواند نامه بفرستد.

➤ شرایط و تعداد نیروی انسانی تخصصی

- ▶ شرایط و تعداد نیروی انسانی تخصصی مورد نیاز تیپ یک
- ▶ تعداد و نوع نیروی تخصصی مورد نیاز مراکز با توجه به ظرفیت مراکز متفاوت و حداقل برای پنجاه نفر به شرح زیر است:
- ▶ پزشک عمومی یک نفر ترجیحا دارای دیپلم دانشگاهی طب سالمندی دو روز در هفته
- ▶ روانشناس یا مددکار اجتماعی با مدرک تحصیلی حداقل کارشناسی یک روز در هفته
- ▶ کارشناس بهداشت و تغذیه یک نفر در هر مرکز به صورت مشاوره بر اساس درخواست پزشک
- ▶ پرستار با مدرک حداقل کارشناسی در رشته پرستاری یک نفر تمام ایام هفته
- ▶ بهیار یک نفر در شیفت صبح و دو نفر در شیفت عصر و شب
- ▶ مراقب (کمک بهیار) که دوره آموزشی تیوری و عملی را گذرانده باشد به ازای هر پنج نفر سالمند وابسته و یا ده نفر سالمند نیمه مستقل و یا بیست نفر سالمند مستقل یک نفر در هر شیفت

➤ ادامه

- ▶ فیزیوتراپیست یا کاردرمانگر یک نفر هفته ای دو روز در یک شیفت
- ▶ مربی فوق برنامه یک نفر
- ▶ در صورت ظرفیت بالاتر از ۲۵ نفر در مرکز یک بهیار اضافه شود

➤ اقدامات ایمنی و محافظتی خانه سالمندان

- محیط باید فاقد خطرانی مانند نور کم ،مسیر سنگلاخ ، صندلی های ناپایدار ، و در حال شکستن یا وسایل دست و پا گیری باشد که ممکن است فرد در هنگام راه رفتن به آنها برخورد کند.
- به طور سالانه باید این اماکن باید از نظر امنیت در برابر آتش ، زلزله ، و حوادث دیگر به طور رسمی بررسی و بیمه شوند.
- مسیرهای خروج اضطراری باید در نظر گرفته شود، و امکانات اطفاء حریق فراهم باشد. وسایل کمک های اولیه و اورژانس و زنگ خطرهای مناسب در تمام ساختمان جهت اطلاع رسانی فوری و اورژانس به تمام سالمندان نیز باید وجود داشته باشد. با توجه به مشکلات شنوایی در این سنین صدای این زنگ خطر ها باید طوری باشد که متمم سالمندان به راحتی آن را بشنوند (حتی اگر خواب هستند).
- برای پنجره ها ، تراس ها و پشت بام نرده های محافظ تعبیه شده باشد.
- تعداد پله های طبقات نباید زیاد باشد و باید آسانسور برای حرکت در بین طبقات وجود داشته باشد.

➤ نیازهای طبی سالمندان

- تمام داروهای مورد نیاز باید مهیا باشد
- همچنین وجود پرستارهای مجرب و دوره دیده برای انجام کمک های اولیه و اقدامات احیاء به طور شبانه روزی و ویزیت روزانه توسط پزشک عمومی در صورت نیاز و امکان برقراری تماس فوری با پزشک در موارد اضطراری از قبل هماهنگ شده باشد.
- این فرصت باید به بیمار داده شود در صورت احساس نیاز بتواند توسط پزشک شخصی خود معاینه و درمان شود.
- وجود امکانات فیزیوتراپی در مرکز و هماهنگی با نزدیکترین بیمارستانها برای پذیرش بیماران اورژانسی از ضروریات است ضمناً باید دفتری در مرکز وجود داشته باشد که بیماری ها و شرایط هر بیمار و آدرس ، شماره تلفن و نحوه ارتباط برقرار کردن فوری با چند نفر از نزدیکان او در آن خوانا و مرتب به طور مستمر ثبت شود.
- باید مکان خاصی برای افراد تعبیه شود تا به مسایل مذهبی خود به راحتی رسیدگی کنند. اتاق مطالعه و کتاب ها و و لوازم مورد نیاز در این زمینه مهیا باشد. امکان شرکت در مراسم مذهبی ، تفریحی یا خانوادگی در خارج از موسسه برای فرد فراهم باشد و برنامه های سرای سالمندان آنقدر انعطاف پذیر باشد که فرد در صورت عدم تمایل بتواند در هر کدام از آنها شرکت نکند.
- همچنین باید اقدامات مناسب برای تعطیلات ، اعیاد یا روز تولد افراد سالمند موسسه در نظر گرفته شود.

➤ سرای سالمندان یهود

- تا قبل از سال ۱۳۴۸ سیاست نگهداری از سالمندان به عنوان فقط نگهداری از نظر سنی بوده ، از این سال به بعد سرای سالمندان یهود ، (اولین مرکز) بود در ایران که طبق استاندارد و بهداشت جهانی ، سیاست نگهداری را همراه با توانبخشی انجام داد. طی دهه ۱۳۸۰ سرای سالمندان یهود مفتخر به دریافت چندین تشویق نامه و تقدیر نامه ، لوح سپاس از سازمان های بهداشتی و بهزیستی کشور شده است.
- در سال ۱۳۸۵ از طرف سازمان بهزیستی به عنوان کسب رتبه اول و درجه ممتاز لوح سپاس به این مرکز اهداء شده است.
- در سال ۱۳۸۷ از طرف سازمان بهزیستی تهران به جهت کسب درجه یک ممتاز لوح سپاس به این مرکز اهداء شده است.

سرای سالمندان یهود

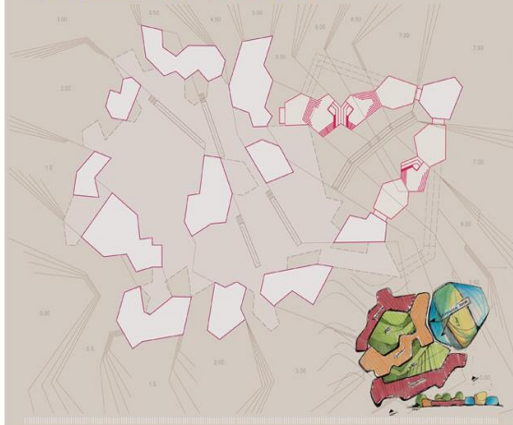
- در حال حاضر سرای سالمندان یهود ، ۷۰ نفر سالمندان یهود میباشد. اگر چه گنجایش این سرا ۸۰ نفر میباشد ولی مسوولین در نظر دارند در آتیه ظرفیت آن را افزایش دهند. تعداد پرسنل مشغول در این سرا ۴۲ نفر میباشد.
- مسوولین سرای سالمندان یهود مرام سازمان جهانی بهداشت را سرلوحه وظایف خویش قرار داده و بر این باورند:
- برنامه ریزی و هزینه کردن برای سالمندان را باید سرمایه گذاری ماندگار و جاویدانی دانست.

سالن توانبخشی

مرکز اقامتی روزانه سالمندان



RETIREMENT VILLAGE



RETIREMENT VILLAGE

Designing Housing for the Aging

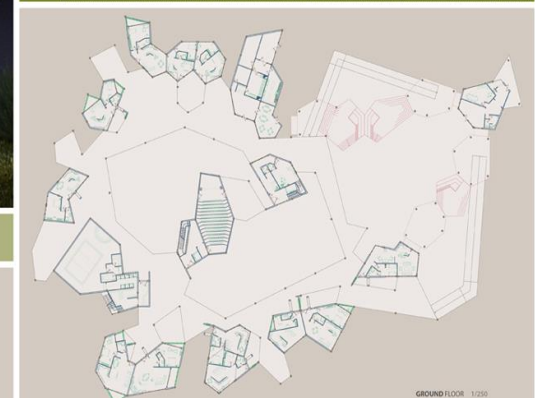
A variety of alternatives

Designing for the aging has garnered a good deal of attention recently, thanks in large part to the aging of the baby boomers. In order to best address the needs of this population, designers must consider a variety of housing alternatives. While these housing alternatives include nursing and assisted living facilities chosen due to health reasons, housing choices based on lifestyle preferences are more common. Active adult, age-restricted communities generally consist of apartments or single-family homes that are either rented or purchased. Targeting newly or nearly retired adults, these communities offer amenities for more active

seniors, and are primarily aimed at physical well-being and organized social events. Residents are generally interested in living in a community that is maintenance-free and among individuals of the age and interest. In these communities, residents generally must move in the event of a life-changing health occurrence. Continuing care retirement communities (CCRCs) are a mix of housing types for less active seniors, often including couples with one individual experiencing health issues. CCRCs offer independent living cottages or apartments as well as the "next step" of nursing or assisted living,

in order to provide a continuum of care for residents. Many CCRCs are affiliated with not-for-profit organizations and retain full ownership of the real estate, requiring entrance and monthly maintenance fees from residents. There are, of course, more "traditional" housing alternatives for the aging, including cooperative seniors housing and organized seniors co-housing, which are purposely with some resident ownership structure and generally managed by resident committees. There are also "naturally occurring retirement communities" (NORCs) which are simply market rate housing

projects that have attracted a majority of senior residents. None of these alternatives provides organized health services or assistance with activities of daily living. Individuals who may need these services must arrange for home health care or other means of obtaining them. Without question, however, the most popular choice of seniors is to remain in their own residence in their own community. After all, hardly anyone looks forward to moving from their longtime residence and community into an environment populated by unknown neighbors and strange surroundings.



تعریف سرای روزانه سالمندان:

این مراکز میتوانند نیازهای بهداشتی، اجتماعی، آموزشی و فرهنگی سالمندان را همراه با خدمات روزانه مناسب درجوامع محلی با توجه به درک الگوهای جمعیتی در محل و چگونگی تغییر این الگوها تأمین نمایند.

هنگامی که عنوان «خدمات روزانه» در ارتباط با افراد سالمند به کار میرود، طیف وسیعی از خدمات در زمینه های

عنوان خدمات مراقبتی روزانه به خدماتی اطلاق می شود که دارای مشخصات زیر باشد:

۱. گروهی باشد.

۲. بیرون از منزل فرد باشد.

۳. حداقل برای ۴ ساعت در روز

۴. توسط مراقبین داوطلب یا اداره شود



انواع خدمات مراقبتی روزانه:

۱. **مراکز اجتماعی روزانه:** فعالیتهای اجتماعی اساسی را امکانپذیر میسازد.
۲. **مراکز مراقبتی روزانه:** علاوه بر فعالیتهای اجتماعی، فعالیتهای شخصی را نیز تأمین می نماید.
۳. **مرکز توانبخشی:** تأمین کننده درمانهای توانبخشی و در برگیرنده مراقبتهای پزشکی محدود است.

لزوم وجود مراکز روزانه سالمندان در ایران:

به دلیل تغییر در روند زندگی، امروزه خانواده ها به دلیل نداشتن وقت و غفلت از بزرگان خود، اسباب افسردگی آنان را فراهم میسازند. جرج کیمرل و سیندی چویی دو دلیل اساسی برای توجه به این مراکز بیان کند. اولین دلیل را انفجار جمعیت سالمند در عصر حاضر میدانند که برنامه ریزی برای این هجوم جمعیت از نکات مهمی است، که می بایست به آن توجه شود و دلیل دوم هزینه های بالای خدمات سلامتی در جوامع سالمندان میباشد که آنها را

اهداف ایجاد مراکز مراقبت روزانه:

▶ اهمیت بخشی به سالمندان، احساس طرد شدگی و از کار افتادگی را از آنان دور میکند.

▶ ایجاد تفریحات مناسب تواناییهای جسمی و روحی سالمند، در ارتقاء سلامت جسم و روح این افراد کمک بسزایی دارد.

▶ امکان معاینات و آزمایشات در یک مرکز تفریحی و رفاهی علاوه بر بالا بردن سطح

اهداف ایجاد مراکز مراقبت روزانه:

- ▶ همصحبتی و تفریح و نشاط در يك مركز براي سالمندان كه كمتر امكان سفر دارند به روحیه آنها نشاط میبخشد.
- ▶ وجود مددکارهای مناسب و کافی در حل مشکلات سالمندان، به ارتقاء کیفیت زندگی این عزیزان میانجامد.
- ▶ خدمات ارزان و رایگان و فضایی که جذابیت آن سالمند را علاقمند به ثبت نام در آن مینماید از افسردگی سالمند می کاهد و آن را

فعالیت‌های معمول در مجموعه های روزانه سالمندی:

۱. مشاوری و ارتقاء سطح کیفی زندگی

۲. مراقبت‌های شخصی

۳. درمان‌های ارزیابی و توانبخشی

۴. مراقبت‌های پرستاری و در دسترس بودن
پزشک

۵. فضاهای روباز برای تجهیزات تفریحی
و ورزش‌های هوازی

۶. فضاهای مناسب برای ورزش‌های و



فعالیت‌های معمول در مجموعه های روزانه سالمندی:

۷. طبخ غذا در رستوران‌های سرپوشیده و
باز



۸. فعالیت‌های فرهنگی

۹. کلاس‌های آموزشی

فضاهای مورد نیاز جهت مرتفع کردن نیازهای روزانه سالمند:

فعالیت‌هایی که جهت بهبود بخشیدن به
بهداشت روانی سالمندان می‌توانند
مؤثر باشند عبارتند از: گردش ، تفریح
، فعال بودن ، برخورداری از محیط گرم
خانوادگی ، داشتن هم صحبت و ایجاد
امکانات رفاهی از این رو مکانی که
بتواند همه این نیازها را برطرف کند
و در عین حال سالمند بتواند در کنار
خانواده خویش زندگی کند میتواند

فضاهای گردهمایی و اجتماع سالمند و مرکز مشاوره - احتیاجات عاطفی سالمند:

در نظر گرفتن سالن هایی که محل نشستن
و استراحت باشد

ایجاد فضایی که بتواند ارتباط مؤثر
بین سالمندان ایجاد نماید، این فضاها
میتواند شامل سالن نشستن و تماشا
باشد.

صدای آب، زمزمه پرندگان میتواند
بهترین فضا برای آرامش و ایجاد

فضاهای استراحتگاهی، فضاهای رفاهی،
خدماتی، فضاهایی برای فیزیوتراپی و
معاینات اولیه - احتیاجات معیشتی سالمندی

احتیاجات معیشتی شامل خوراک، پوشاک،
مسکن و بهداشت میشود. غذای سالمند
باید سبک، قابل هضم باشد.

بهترین تفریحات پیشنهادی برای
سالمندان (با توجه به سواد و روحیات
خاص هر فرد) شامل مطالعه کتاب و
روزنامه، گشت و گذار در فضای سبز،

موارد مورد نیاز

در مرکز روزانه سالمندان، تدابیر توانبخشی و درمانی جهت ارائه خدمات به ساکنین ضروری است. وجود پزشک، فیزیوتراپیست، مددکار اجتماعی، کارشناس مواد غذایی و پرستاران در تمام مدت برای سالمندان لازم است. بنابراین وجود فضاهای مناسب جهت ارائه این خدمات در طبقه همکف خانه

های سالمندان پیشنهاد میگردد.

بخش فیزیوتراپی:

بخش فیزیوتراپی شامل يك « محوطه آبی
« متشكل از يك استخر نرمش اتاقهای
استنشاق، يك حمام ماساژ و همچنين
اتاقهای جانبی می باشد.

در این قسمت استفاده از کاشی هایی که
لغزنده نیست، از اهمیت بالایی
برخوردار است.

سالن اجتماعات و کلاسهای آموزشی و امکانات برای اقامت های کوتاه مدت - احتیاج به شرکت در زندگی اجتماعی

افسردگی، بیشتر در میان سالمندانی
وجود دارد که تنها زندگی میکنند و
علاوه بر آن دچار ناراحتیهای جسمانی
نیز هستند. از این رو ضروری است که
محیط مناسب و بهتری برای زندگی آنها
مهیّا شود تا افسردگیهای ناشی از
تنهایی کاهش یابد.

مسئله مهم دیگر، کار است. کار سبک

سالن اجتماعات و کلاسهای آموزشی و امکانات برای اقامت های کوتاه مدت - احتیاج به شرکت در زندگی اجتماعی

از این رو در این اقامتگاه کارگاههای
خود اشتغالی پیشنهاد میشود. در این
کارگاهها فعالیتهای شاداب کننده ای
که در صورت تقاضا در اختیار سالمند
قرار میگیرد از جمله آنها گلخانه
ها، کارگاه سفال و صنایع دستی میباشد،
این فعالیتهای در صورت دادن نتیجه در
غرفه های تجاری در همین مجتمع میتواند

امنیت و در نظر گرفتن فضایی برای معالجات اتفاقی و پزشک معالج و اتاقهای پرستاری

سالمند احتیاج به امنیت روحی و جسمی
دارد و باید در طراحی فضاهای مرتبط
با سالمند این مسئله مورد توجه
قرارگیرد. سالمند باید مطمئن گردد که
در موقع ضرورت به کمکش خواهند شتافت
و یا در موقع بیماری سریع معالجه
خواهد شد و در فضایی که پا میگذارد
آرامش دارد و مورد آزار قرار نخواهد
گرفت این اتفاق را در دسترس درهای درهای

ورزش و مکانهای مناسب ورزشی برای سالمند

انجام فعالیت و ورزش در افراد سالمند حتی از ورزش در دوره جوانی مهمتر است . ورزش باعث افزایش طول عمر، کاهش خطر زمین خوردن و شکستگی استخوانها، کاهش فشار خون، افزایش اثر داروهای ضد فشارخون، کنترل بهتری برای دیابت (نوع غیروابسته به انسولین) و بیماریهای ریوی و... می گردد. ورزش در اکثر بیماران باعث کاهش درد و

نکات مهم در طراحی فضای مرکز روزانه برای سالمند

سالمندان، در مرکز سالمندی مکرراً
اعلام میدارند که سازماندهی با وضوح
ساختار در مسیرهای حرکتی احتیاج
دارند. از آنجایی سازماندهی متفاوتی
برای پیش گرفتن مسیرها وجود دارد،
سالمند وقتی که با مسیرهای اتفاقی
برخورد میکنند احساس ناراحتی میکند.

چند پیشنهاد اساسي:

▶ نمایش امتداد مسیر در فضاهاي مختلف
مجموعه

▶ وضوح در مسیر سالمند و يك نقشه
براي نمایش دادن مكان هر يك از
عناصر موجود در مجموعه

▶ استفاده از علائم براي مشخص کردن
فضاهاي اصلي مجموعه

▶ نزدیکی فواصل عناصر در مجموعه كمك

نورپردازی مناسب:

پنجره ها هم از جهت ایجاد ارتباط بصري و هم به عنوان يك منبع نور روزانه، بسيار اهميت دارند. لازم است تا نور شديد آفتاب در روز به طورماهرانه اي كنترل شود كه اين كاهش نور ميتواند توسط پرده ها و يا نصب سايبان در فضاي بيروني انجام گيرد. بايد ازكنترل زياد نورها جلوگيري و به سالمند كمك شود تا بتواند به راحتی از سطح آزاد و شفاف پنجره ها به بيرون نگاه كند، زيرا

نمونه هاي مشابه در جهان

دهکده سالمندی پینل:

این پروژه که معمار آن کد امدادیسنو
همراه با لاری برنده جایزه ترکیب
زندگی سالمندان، مرکز روزانه



دهکده سالمندی پینل:

این مجموعه شامل ۷۲ واحد، ۹۲ تسهیلات
کمکی برای خواب، اقامتگاه مجزا برای
افراد که آلزایمر و یا جنون دارند .
مرکز سالمندی روزانه دارای آشپزخانه
مرکزی برای کل مجموعه ورختشوخانه،
محوطه سازی، و پارکینگ میباشد. این
بنا برنده جایزه ملی در سال ۲۰۰۱ شده
است . مساحت آن ۵۲۰۰۰ فوت مربع و در

سه طبقه میباشد

خانه جوئیش:

خانه جوئیش از باغچه ADC راجستراز کارهای گروه معماری کرسٹاک، طراحی این ساختمان شامل حیاطی با حصار چینی اعجاب انگیز می باشد که حرکت افراد و گردش فضایی را در یک محیط امن و تجهیز شده، تشویق میکند. مکانهایی در مجاورت این حیاط ویژه تعبیه شده که شامل فضاي فعالیتهای اصلی و دارای یک موقعیت مرکزی برای هر یک از متقاضیان

خانه جوئیش:



خانه گروه هریتیج:

این پروژه با نام مرکز خدمات سلامتی سالمندان بینوئور در ال پاسو می باشد. این مرکز شامل نوسازی به منظور برنامه های جدیدی که شامل تمام خدمات و تسهیلات برای سالمندان بوسیله مرکز روزانه قانونمند و واحد خدمات مهارتی روزانه سالمندان میباشد. همچنین در خود یک کلینیک، داروخانه، آموزش حفظ سلامت، و محله، فیزیک، حرفه

خانه گروه هریتیج:



جمع بندی:

زمانیکه سالمند از امور کاری خویش باز نشسته شد، وظیفه و مسئولیت مازادی برعهده ندارد. افسردگی ناشی از ناکارآمدی تهدیدی بزرگ به شمار میرود، لذا یکی از مهمترین اهداف پرورش اینگونه فضاها، ایجاد محیطی برای رشد شخصیت سالمند میباشد. سالمندان نیاز به صحبت، درد دل و گوش

شنیدن دارند.

جمع بندی:

عدم رعایت استانداردهای مناسب برای
سالمندان آنان را دچار حس کمبود و
ناکارآمدی مضاعف میکند. از آنجا که
ایجاد چنین استانداردهایی در گوشه
گوشه شهر و خانه مستلزم زمان بسیاری
می باشد و تا تحقق آن مقدمات فراوانی
می طلبد باید حداقل فضاهای استاندارد
شده ای برای این افراد، برای گذراندن
امورات زندگی خود و خانواده داشته باشند.

جمع بندی:

سالمندان احتیاج دارند در جامعه حضور و تفریحات خاص سن خود را داشته باشند. از این رو ایجاد فضاهایی همچون کلاسهای آموزشی که بتوانند تجارب خود را در اختیار دیگران بگذارند، یا فضاهایی که امکان صحبت و درد دل از جانب ایشان و ثبت خاطراتشان، ساخت نمایشنامه زندگی نامشان، و همچنین کارگاههای